Louisiana HARVEST of the MONTH



Écrevisse



Informations insolites sur l'écrevisse !

- L'écrevisse est le crustacé officiel de la Louisiane. Elle abonde dans les marais et les marécages d'eau douce du sud de la Louisiane.
- En Louisiane, l'écrevisse est récoltée de décembre à juin, avec un rendement annuel de 120 à 150 millions de livres.
- Il existe différentes couleurs d'écrevisses selon les variétés. La couleur la plus courante est le rouge, mais l'écrevisse peut également être bleue, blanche, verte ou jaune.
- L'écrevisse marche en avant mais nage en arrière ! Elle peut nager plus vite qu'elle ne peut marcher.

L'écrevisse est nutritive et bonne pour vous !

- Sa chair rouge-rosée est due à la présence d'un pigment caroténoïde appelé astaxanthine, l'un des antioxydants les plus puissants de la planète.
- Elle constitue une bonne source de calcium, de phosphore, de fer et de potassium – des minéraux importants, qu'il est souvent difficile d'obtenir par l'alimentation.
- L'écrevisse est un fruit de mer à chair blanche, riche en protéines, faible en calories et en matières grasses. Une tasse de queues d'écrevisses décortiquées contient environ 84 calories.







LSU AgCenter Research · Extension · Teaching

SEEDS to SUCCESS THE LOUISIANA FARM TO SCHOOL PROGRAM

DEPARTMENT of EDUCATION Louisiana Believes

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter. dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-416-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.